

Eislauf – Fahren und bremsen vorwärts: Puck

Ziel dieser Übungen ist es, mit dem Puck vertraut zu werden und ihn als Lernhilfe und als Spielgerät einzusetzen.

Die SuS erhalten je einen Puck. Die folgenden Übungen werden von Bande zu Bande in der Breite des Eisfeldes gelaufen.



- Fahren v und den Puck auf dem Handrücken balancieren. Armhaltung seitlich leicht nach vorne ausgestreckt.
- Dito, aber den Puck vom Handrücken in die Handfläche werfen und zurück.
- Dito, aber den Puck vor dem Körper werfen/fangen.
- Den Puck auf dem Kopf balancieren.
- Den Puck auf dem Knie balancieren.
- Den Puck auf eine Schulter legen und mit den Händen (im Handgelenk) kleine Kreise drehen.
- Den Puck vor die Füsse legen und mit der Innenseite des Eisens vor sich hin führen / spielen (maximal 10 Zentimeter). Einmal mit dem linken Fuss und dann mit dem rechten Fuss fortlaufend.
- Dito, aber den Puck maximal einen Meter weit spielen, dem Puck nachfahren und kurz davor bremsen.

Variationen

- Den Puck von A zu B weitergeben (wie ist frei wählbar).
- Zu zweit nebeneinander fahren v. Den Puck in einem grossen Bogen von der Aussenhand von A über dem Kopf in die Aussenhand von B übergeben.
- Den Puck von A nach B unter dem Innenbein durchgeben.

einfacher

- Die SuS stellen sich in einer Kolonne auf und haltenden Puck in einer Hand. Eine vorgegebene Strecke fahren v und am Ende der Strecke den Puck in einen aufgestellten Behälter (z.B. Eimer) legen.
- Dito, aber den Puck aus einer gewissen Distanz in den Behälter werfen.
- Dito, aber am Ende der Strecke mit den Pucks einen einzigen Turm bauen.
- Dito, aber als Rundstrecke organisieren und zusätzlich mit andern Aufgabenstellungen ergänzen.

schwieriger

- Diverse Stafetten mit Aufgabenstellungen und Puck erfinden. Diese können als Spielform oder als Wettkampfform gestaltet werden.
- Formen in Kombination mit dem Hockeystock.

Bemerkungen: Es gibt viele weitere Möglichkeiten, die rund um das Thema Fahren v mit einem oder zwei Pucks, alleine oder zu zweit, adaptiert und abgeleitet werden können.

Material: Pucks, evtl. Eimer und Hockeystöcke

Grundelemente (Technik)

→ Fahren vorwärts

→ Bremsen vorwärts

Quelle: Ina Jegher, J+S-Fachleiterin Eislauf, Lea Seiler, J+S-Leiterin Eiskunstlauf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO